***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
«Фитбол – гимнастика для коррекции осанки дошкольников»***

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наибо-лее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучша-ется способность к анализу движений сверстников. Именно этим требова-ниям отвечает методика работы с **фитбол-мячами**. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т. А. Соловьева *(1997)* справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить **программы** по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Благодаря **фитбол**-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

• Развитие двигательных качеств;

• Обучение основным двигательным действиям;

• Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

• Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

• Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

• Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

• Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

• Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;

• Развитие мелкой моторики и речи. *«Фитбол» (в пер. с англ.) — мяч для опоры, используемый для оздоровления и коррекции осанки. При проведении занятий с детьми на фитболах очень важна правильная посадка: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90°, голова приподнята, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его с боков, ноги расставлены на ширину плеч, ступни стоят параллельно друг другу. Такая посадка уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.
Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных исходных положений.
В подготовительных к школе группах фитбол-гимнастика проводится один раз в неделю по 25—30 мин.*